

ほけんだより



国府高等学校保健室
令和 3 年 4 月号

入学・進級おめでとうございます。新しい環境での生活は、自分が感じる以上に心身が疲れるものです。年度初めから体調を崩したり、けがをしたりすると、せっかくのやる気も削がれてしまいます。食事、睡眠などに気を配り、早く新しい環境に慣れるよう気をつけてください。

保健室の利用について



保健室は、学校生活3年間を健康で安全に過ごすことができるよう、健康診断・健康相談・保健指導・救急処置などを行う心身の健康づくりの場として、学校保健活動のセンター的機能をしています。

～ 保健室利用の心得 ～

- ① 先生やクラスメイトに保健室へ行くことを伝えてから来室してください！
- ② 休養は回復の見込みのある場合で、**原則1時間程度**とします！
- ③ **内服薬は置いてありません！** 必要な人は自分で持参してください。
- ④ 「帰りの部活のために」の理由での休養はできません！ **授業優先**です！
- ⑤ **処置は応急処置のみ**です！ 継続する手当は家庭で行ってください。
- ⑥ 体操服・制服の貸し出しはしません！ マスク・生理用品は自分で用意してください！
- ⑦ 休養後は、処置連絡票を担任の先生へ、休養通知書を教科担任の先生へ渡してください。
- ⑧ 保健室では身体のことだけでなく、心の健康についても相談にのり、支援します。



日本スポーツ振興センター災害共済給付の制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度とは、学校管理下で災害（負傷、疾病、障害及び死亡）が発生した場合に、その医療費や見舞金の給付を行う制度です。



☆ 学校管理下の範囲

授業、放課、学校行事、部活動、登下校、計画に基づいた休日の部活動や大会等が対象です。

☆ 給付の対象

療養に要する費用の **総額が5,000円以上（本人負担額1,500円以上）**のものについて支給されます。

※ 健康保険の使えない医療機関で治療を受けた場合や交通事故など第三者からの補償を受けた場合は給付の対象になりません。

同一の災害の負傷等についての支給は、**初診から最長10年間**行われます。

給付事由が生じた日から **2年間以内に請求**しなければ、時効により請求権がなくなります。

☆ 手続きの方法

保健室を窓口として行っています。担任・教科担任または部活動顧問の先生に報告したうえで、保健室で手続きをとってください。手続きに必要な書類を渡します。

記入された書類を保健室に提出してから給付金振り込みまで、2～3ヶ月ほどかかります。



教育相談室の利用について



高校3年間は、子どもの殻を破り、自我に目覚め、大人へと徐々に脱皮していく人生の中でとても大切な時期です。その間に、悩み・傷つき・友と語り・大人への反発と反省を繰り返しながら、自立した大人へと成長していくのです。その「自分探し」の旅の途中、自分の居場所や悩みの出口が見つからず、迷ったときには、ぜひ「教育相談室」の扉をたたいてみてください。

1 教育相談室とは … 悩みや困ったことを相談するところです。

人間は誰でもみんな悩みながら成長していくものです。学習、進路、家庭問題、友人関係、そして自分の性格や身体的なこと等相談したいことがあったら、遠慮せず、気楽に来室してください。

2 相談方法は … 主に2つあります。

- ① 直接、教育相談係の先生に申し込んでください。部屋は、本館2階（プログラミング実習室の隣、保健室の上）にあります。学年担当の相談の先生は、1年生 中野章先生、2年生 森下先生、3年生 稜保先生です。学年担当以外の先生にも相談できます。

<本館>

2階	被服室	階段	相談室	プログラミング室	進路室	階段	商業実践室	階段	
1階	調理室	階段	保健室	会議室		階段	職員室	階段	

- ② 何らかの事情で教育相談室に来られない場合は、電話でも受け付けます。またお家の方からの電話相談にも応じます。（教育相談室直通の電話はありませんが、学校の事務室を通じて、内線電話とつながります。学校の電話番号（0533）87-3141）

3 相談の内容については … 秘密を保持します。

どのような相談内容についても個人の秘密は厳守します。君たちの中には、こんなことを話せば叱られるのではないかと心配する人がいるかもしれませんが、そのようなことは決してありません。安心して何でもお話してください。

4 スクールカウンセラーについて

今年度もスクールカウンセラー（臨床心理士）が年間10回ほど来校予定です。予約方法や日程等の詳細は、決まり次第お知らせします。



..... 4月の健康診断の予定

7日（水）	X線・心電図等検査（1年生）	19日（月）	検尿（全生徒）
8日（木）	聴力検査（1年生）	20日（火）	検尿（全生徒）
14日（水）	内科検診（3年4クラス）	21日（水）	内科検診（1年4クラス）
15日（木）	身体計測（全生徒）	23日（金）	内科検診（1年4クラス）
16日（金）	内科検診（3年4クラス）		



新型コロナウイルス感染症予防について



新型コロナウイルス感染症については、感染力が強いと言われている変異株の感染者が県内でも確認されるなど、依然として警戒が必要な状況が続いています。みなさんが学校生活を安心・安全に送れるよう、自分自身の健康管理をきちんと行うとともに、感染防止対策に努めてください。自分のため、みんなのため、そして大切な人のために、私たち一人一人ができることをしっかりやっていきましょう！

感染症対策のポイントは、「**感染源を断つこと**」「**感染経路を断つこと**」「**抵抗力を高めること**」です！

◆ 登校前の検温・健康観察

必ず毎日家を出る前に自分で体調をチェックしてください。体温を測り、「いつもと違う」と感じたら、家族の方と相談してください。発熱などの風邪の症状がみられるときは、無理をせずに自宅で休養するようにしてください。（出席停止扱いになります。その際、毎日の体温の記録を残しておいてください。）



◆ 手洗い

感染経路として飛沫感染のほか、接触感染に注意が必要です。人は“無意識に”顔を触っています。そのうち、目・口・鼻などの粘膜は、約44%を占めています。水と石けんでしっかり手を洗ってください。



外から教室に入るとき 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき



給食（昼食）の前後



掃除の後



トイレの後



共有のものを触ったとき



◆ マスクの着用・咳エチケット

マスクは正しく着用し、顔にフィットさせることが重要です。

不織布マスクの効果的な付け方

①鼻のワイヤーを“W”の形に折る



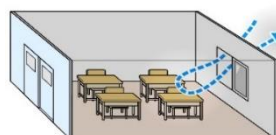
②プリーツを伸ばして隙間がないように覆う



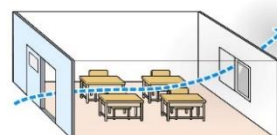
◆ 換気

授業中も可能な限り常時窓やドアを開けてください。（天窓は常に5センチ程度開けておく。）授業の終わりには窓を開け、空気を入れ替えをしてください。

不十分



効果的



◆ 抵抗力を高める

- 十分な睡眠
- バランスのとれた食事
- 適度な運動



◆ 熱中症に注意

マスクの着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクの着用で喉の渇きを感じにくく、顔の中心に熱がこもりやすくなるため、いつも以上に意識してこまめな水分補給を行ってください！

また、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動し、暑さに備えた体づくりをしてください。

安全に運動をするポイント

- 体調の確認
- 運動の前後に手洗い
- こまめな水分補給
- マスク着用時は激しい運動を避ける
- 気温・湿度が高い時は特に注意



◆ ストレス発散

様々なことが制限され、ストレスが溜まっていると思います。非日常の連続で、「体調がすぐれない」「暴飲暴食をする」などいつもと違うところはありませんか？
「気持ちが落ち込む」「いつもよりイライラする」など感じていませんか？

自分の気持ちに気付いて、その気持ちを表現してみたり、自分に合ったストレス対処法を見つけてみたりしてください。

セルフケア、できていますか？

- 簡単なリラックス方法を実践している。
- 楽しめるもの、笑えるものを持っている。
- 家族や友だちと連絡を取り合っている。
- 困ったときに助けてくれる人がいる。
- 情報に惑わされないようにしている。
- 自分のペースを保っている。
- 家でも運動するようにしている。
- いつもの睡眠習慣を保っている。
- 健康や栄養に気を付けている。

など

相談してみることもセルフケアです。一人で抱え込まず、家族や友だち、先生など信頼できる人に相談してみるのも良いでしょう。



◆ その他

- 公共交通機関を利用する際の**会話は控えめにする。**
- 3つの密**（密閉・密集・密接）**を避ける。**
- 昼食は自席で食べるなど**対面にならないようにし、会話は控える。**
食事後は速やかにマスクを着用する。
- 回し飲みは避ける。**
- 洋式トイレを使用した際は、**トイレの蓋を閉めてから流す。**
- 清潔なハンカチやティッシュ**を持ち歩く。

